

## ALCHIMIE INTERNE NIVEAU I

**100% PRESENTIEL**

**DURÉE: 2 JOURS/ 12H**

**DATE, LIEU, HORAIRES**

Plusieurs sessions organisées à  
Toulouse et hors Toulouse  
Voir le calendrier sur notre site pour  
connaître les dates et lieux.

**PUBLIC ET PREREQUIS**

Tout public : Professionnels de  
santé, éducatif, artistique, service à  
la personne, salariés en poste  
et/ou en reconversion,

**Aucun prérequis**

**TARIF : 190€ HT** net de taxes dont  
30% d'arrhes

**CERTIFICATION :**

Formation validant des heures de  
pratique pour la certification de  
l'UHTS® Professeur de Qi Gong\*<sup>1</sup>

**CONTACT :**

[lesventreslibres@gmail.com](mailto:lesventreslibres@gmail.com)

07 54 36 80 60

**Cette formation regroupe 4 formes de Qi Gong :**

**Qi gong cranio sacré**

**Qi gong des 5 éléments**

**Qi gong de la sagesse**

**Qi gong des cellules souches**

Dans le **Qi Gong Cranio-sacré**, l'attention est portée sur l'activation des différentes pompes du corps qui vont permettre d'activer la circulation énergétique et celle des fluides.

Cet enchaînement soulage les inconforts au niveau du dos, améliore la circulation sanguine dans tout le corps.

Le **Qi gong des 5 éléments** est un enchaînement très simple et très agréable qui nous permet d'intégrer dans le mouvement les connaissances des 5 éléments. Un étirement de chaque partie du corps permet de donner plus d'espace et de mouvement aux organes.

**Qi gong de la sagesse** : dans le silence de la méditation, ce Qi gong va augmenter les effets du sourire intérieur en apportant aux organes plus de vibration et de luminosité.

Dans le **Qi gong des cellules souches** les différents organes et entrailles sont activés avec des fouettements (fouet en bambou) et les 6 souffles. Cela permet de faire circuler les toxines accumulées et d'activer les cellules souches intervenant dans la réparation des tissus du corps.

**Cette formation valide des heures POUR LA CERTIFICATION EN PROFESSEUR DE QI GONG DE L'UHTS®-(voir les modalités sur notre site)**

## OBJECTIFS

- Comprendre l'importance des pompes et des flux dans le corps
- Connaître les différentes pompes
- Activer les différentes pompes
- Pratiquer la respiration crânio-sacré
- Identifier le lien entre les organes et les os du crâne
- Relier les 5 éléments, les planètes et les organes
- Activer le sourire intérieur et le lien entre organes, os et planètes
- Pratiquer l'enchaînement du qi gong des 5 éléments
- Pratiquer les étirements associés à chaque organe
- Utiliser les sons associés à chaque organe
- Connaître les différentes techniques respiratoire associé au qi gong des cellules souches
- Comprendre l'intérêt des techniques avec le fouet en bambou
- Renforcer l'énergie d'un organe
- Activer le jing qi

## MODALITES D'INSCRIPTION ET D'ACCES

L'accès à nos formations est possible jusqu'à 5 jours avant le début du stage. Cependant nous examinons toutes les demandes postérieures. Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.

### Avant l'inscription :

Candidater sur notre site [www.lesventreslibres.fr](http://www.lesventreslibres.fr) via le formulaire de candidature/inscription.

Si la formation correspond à vos besoins<sup>1</sup> et que vous validiez les prérequis éventuels votre candidature est validée.

L'inscription est effective dès signature des documents contractuels<sup>2</sup> et du paiement en ligne.

### Après l'inscription

Vous recevez par mail une confirmation d'inscription.

Une convocation est envoyée entre 15 jours et 1 mois avant le début du stage informant des dates, lieux de formation et informations pratiques.

Vous êtes invités à un groupe Whatsapp qui facilite les échanges d'informations pratiques et pédagogiques.

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP



Les ventres libres s'engagent à tout mettre en œuvre pour l'accueil de tous les stagiaires, sans discrimination et à favoriser l'accessibilité des Personnes en Situation de Handicap (PSH), qu'il soit apparent ou invisible (douleur dos, difficultés à tenir une position debout etc...).

Pour toute question sur l'accessibilité de nos formations vous pouvez contacter le référent Handicap : Olivier BARRE : 06 99 04 49 38 ou [referenthandicap.lvl@gmail.com](mailto:referenthandicap.lvl@gmail.com).

Partenaire avec l'Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion des Personnes Handicapées (Agefiph), nous étudierons ensemble vos besoins et adapterons si possible notre formation.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

<sup>1</sup> Questionnaire de pré-inscription

<sup>2</sup> dans la limite des places disponibles



minimum: 8, maximum: 25

## DATES ET LIEUX DE FORMATION

Plusieurs sessions sont organisées : les dates et sites sont consultables sur notre site : <https://lesventreslibres.fr/>

## HORAIRE

Samedi: Matin : 10h-13h /// Après-midi : 14h-17h

Dimanche: Matin : 9h-12h /// Après-midi : 13h-16h

## EQUIPE PÉDAGOGIQUE-ENCADREMENT

**Responsable pédagogique : Olivier BARRE**

**Intervenant mobilisé :**

**Xavier BOUHIER**, <https://lesventreslibres.fr/instructeurs-ecole-mantak chia/>

Instructeur agréé et certifié de l'Universal Healing Tao System® de Maître Mantak Chia

<https://www.universaltaoinstructors.com/xavier-bouhier-5098/> . Praticien en shiatsu.

## MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

La formation est axée sur la pratique : les techniques proposées seront accompagnées d'une présentation théorique simple.

La technique enseignée est montrée par petites séquences

Le formateur corrige la posture des participants pendant leur pratique et répond aux questions des uns et des autres.

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Support de cours remis aux participants
- Exposé des diapositives PowerPoint (anatomie/ physiologie, énergie/ qi gong)
- Conseil de lecture d'ouvrages spécialisés

## SUIVI DE L'EXÉCUTION, ASSISTANCE PÉDAGOGIQUE ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS

### AVANT L'INSCRIPTION :

- Évaluation du niveau des participants et recueil des attentes et des besoins renseignés dans le formulaire de candidature/inscription.
- Entretien téléphonique par le responsable pédagogique si besoin
- Entretien de positionnement

### EN COURS DE FORMATION :

Nous utilisons la pédagogie active en favorisant l'engagement du stagiaire par :

---

*Les ventres libres/397 route de Seysses, 31100 Toulouse/ lesventreslibres@gmail.com/ 06 99 04 49 38*

*SASU inscrite au RCS de Toulouse sous le n°B 907 931 547 – Organisme de formation enregistré sous le numéro de déclaration d'activité 76311247931 auprès du préfet de Région Occitanie. « Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat. »*

*- Article 261-4-4° alinéa 6 du CGI - Non assujetti à la TVA.*



- le suivi de sa progression et l'accompagnement en cas de difficulté d'apprentissage : par l'attention portée sur sa pratique au cours de la formation, et les adaptations proposées par le formateur le cas échéant.
- la modularisation des séquences pédagogiques selon les jours de formation (par objectifs intermédiaire
- Suivi de la pratique des élèves : corrections des postures, réponses aux difficultés éventuelles
- Forum de partage avec questions et expériences partagées sur WhatsApp.
- Une feuille d'émargement à signer par le stagiaire et le formateur par demi-journée de formation.

#### **A LA FIN DE FORMATION : ÉVALUATION DES ACQUIS**

- Les stagiaires sont évalués sur la base d'une grille mesurant si les objectifs de la formation sont atteints.
- Attestation de formation remise suite à la réception par Les Ventres Libres du questionnaire d'évaluation/satisfaction à froid disponible 15 jours après la fin de la formation qui valide la progression pédagogique de l'élève.

#### **ENGAGEMENT DES VENTRES LIBRES**

Donner la prestation définie dans ce programme. Être à l'écoute de chaque participant de façon à lui permettre de mettre à profit le mieux possible cette formation. S'abstenir de tout prosélytisme sectaire, philosophique, religieux et politique.

#### **TAUX DE SATISFACTION DES ÉLÈVES/TAUX DE RÉUSSITE :**

Promotion en cours-résultats à venir

## **CONTENU DÉTAILLÉ**

### **JOUR 1 :**

#### **QI GONG DU MATIN**

Articulations & postures

Circulation du sang

Activation des 4 diaphragme

Connexions

#### **QI GONG CRANIO SACRÉ**

Respiration du ventre / respiration inversée

Etirement des fascias

Respiration du soufflet

Respiration embryonnaire

Activation des pompes de la colonne vertébrale



## Respiration de la colonne vertébrale Les différents Secouements

### **QI GONG DES CELLULES SOUCHES**

Activation des 3 yins  
Massage des 9 fleurs pour activer le jing qi  
Les feux  
Activation des cellules souches avec respiration fractionnée  
Activation des cellules souches avec respiration embryonnaire  
Renforcement du qi et de la pression interne dans chaque organe  
Utilisation du fouet en bambou

## **JOUR 2 :**

### **QI GONG DU MATIN**

Articulations & postures  
Circulation du sang  
Activation des 4 diaphragme  
Connexions

### **QI GONG DES 5 ÉLÉMENTS**

Description des postures  
Enchaînement et étirements et activation de l'énergie des 5 éléments dans chaque organe

### **QI GONG DE LA SAGESSE**

Connexion Terre / Univers / Chambre de cristal  
Qi gong du rire  
Activation des 3 cœurs  
Présentation des différents os du crânes et leurs liens aux différents organes  
Présentation des différentes planètes et de leur lien aux 5 éléments  
Pratique du sourire intérieur ligne avant (les organes) et connections aux différents éléments de la nature correspondant aux 5 éléments  
Pratique de la connexion des organes aux os du crâne  
Pratique de la connexion des os du crânes aux planètes puis aux organes  
Pratique du Qi Gong de la sagesse: connection organes, os du crâne et planète  
Sourire intérieur profond

### **ÉVALUATION DU STAGE, CONSEILS PÉDAGOGIQUES POUR LA POURSUITE DES PRATIQUES**

Fin du stage pour les simples pratiquants.



**Pour les stagiaires en formation pour devenir instructeur, qui ont acquis les prérequis et qui se sentent prêts.**

### **Évaluation en entretien individuel Alchimie interne niveau I**

L'entretien individuel pour les certifications nécessite une prise de rdv (nous contacter par mail: [lesventreslibres@gmail.com](mailto:lesventreslibres@gmail.com) ).

Chaque examen dure une heure et coûte 80 euros à régler le jour même avant le début de la certification quelque soit le résultat de l'examen. Ensuite si vous réussissez l'examen, il y a un coût de 25 euros supplémentaire à régler pour les frais administratifs pour recevoir le certificat officiel de l'UHTS signé par maître Mantak Chia ainsi que par votre examinateur et apparaît officiellement sur le site international de l'UHTS.

Si vous souhaitez passer les 4 modules de l'alchimie interne niveau 1 en même temps, il faut compter sur un examen de 3 h , le coût est réduit à 220 euros pour les 3 heures.

**Rappel : le détail du parcours de certification est consultable sur notre site internet.**